

МУЛЬТИМЕДІА-ПРОЄКТ І ОНЛАЙН ТРЕНУВАННЯ – СТРУКТУРНІ ЕЛЕМЕНТИ
ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ЮНИХ БОКСЕРІВ

Ярош Георгій

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація

Актуальність теми дослідження. Фахівці сфери фізичної культури та спорту стратифікують багаторічний процес спортивної підготовки боксерів – від новачків до майстрів високого класу – на кілька етапів. Насамперед, зупинимось на предметі пропонованого дослідження – етапі початкової підготовки боксерів. На переконання вчених, етап початкової підготовки юних спортсменів передбачає застосування таких найбільш дієвих засобів тренувальних впливів, як: гімнастичні вправи, рухливі ігри й естафети тощо. Перелік ефективних впливів доповнюють загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи, тренувальні моделі змагальних вправ, засоби психічної підготовки, засоби виховання особистості тощо. **Мета дослідження:** розробити мультимедіа-проект "Бокс" в рамках онлайн занять як структурного компонента авторської корекційної технології. **Методи.** Відповідно до теми дослідження було проведено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури українських і закордонних фахівців. **Результати роботи.** Пандемія коронавірусу COVID-19, як виклик сучасності, поставила сферу спорту в скрутне становище, багато змагань було скасовано або перенесено на невизначений термін. Запровадження карантинних обмежень по всій території України негативно вплинули на діяльність всіх ДЮСШ, які вимушені були зачинитись і перейти на дистанційні форми роботи. Структура мультимедіа-проект "Бокс" охоплює такі компоненти, як: теоретичний блок і корекційно-профілактичний блок. **Висновки.** Базисом розроблення мультимедіа-проект "Бокс" у процесі онлайн навчально-тренувальних занять слугували результати констатувального експерименту. За допомогою системи відео конференцій Meet та Zoom навчально-тренувальні заняття проводились дистанційно тричі на тиждень. Фахівці відзначають, що при організації онлайн-тренувань виключно

MULTIMEDIA PROJECT AND
ONLINE TRAINING – STRUCTURAL
ELEMENTS OF TECHNOLOGY
CORRECTION OF POSTURAL
DISORDERS IN YOUNG BOXERS

Yarosh George

Abstract

Relevance of the research. Specialists in the field of physical culture and sports stratify the long-term process of sports training of boxers, from beginners to high-class masters, into several stages. First of all, let's focus on the subject of the proposed study namely the stage of initial training of boxers. According to scientists, the stage of initial training of young athletes involves the use of the most effective means of training influences, such as: gymnastic exercises, mobile games and relay races, etc. The list of effective influences is complemented by general training and special training exercises, training models of competitive exercises, means of mental preparation, means of personality education, etc. **The purpose of the study:** to develop a multimedia project "Box" within the framework of online classes as a structural component of the author's correction technology. **Methods.** In accordance with the topic of the study, an analysis and generalization of the scientific and methodological literature of Ukrainian and foreign specialists was carried out. **Work results.** The COVID-19 coronavirus pandemic, as a modern challenge, has put the sports sphere in a difficult position, many competitions have been canceled or postponed indefinitely. The introduction of quarantine restrictions throughout the territory of Ukraine had a negative impact on the activities of all educational institutions, which were forced to close and switch to distance forms of work. The structure of the "Box" multimedia project includes such components as a theoretical block and a corrective and preventive block. **Conclusions.** The basis for the development of the "Box" multimedia project in the process of online educational and training sessions was the results of the ascertainment experiment. With the help of the MeeT and Zoom video conference systems, educational

важливі мультимедійні форми подання інформації. Мультимедіа технології дозволяють створювати дидактичні матеріали, що максимально відображають специфіку корекційно-профілактичних технологій.

and training classes were held remotely three times a week. Experts note that when organizing online training, multimedia forms of information presentation are extremely important. Multimedia technologies make it possible to create didactic materials that maximally reflect the specifics of corrective and preventive technologies.

Ключові слова: юні спортсмени, сколіотична постава, сутула спина, корекційно-профілактичні комплекси, бокс.

Keywords: young athletes, scoliotic posture, slouched back, corrective and preventive complexes, boxing.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Останніми роками різноманітні види єдиноборств і, зокрема, бокс є видами спорту, які набувають все більшої популярності [12, 16, 17].

На сучасному етапі методика спортивної підготовки позначена втіленням низки радикальних змін, спричинених посиленою конкуренцією на найбільш визнаних у світі змаганнях і актуалізацією тренувальних програм, виконання яких здебільшого вимагає перевищення адаптаційного потенціалу людського організму [3, 11, 13]. Найбільш нагальною щодо розв'язання означена проблема постає на початкових етапах багаторічної підготовки дітей і підлітків, специфіку яких складає інтенсивне витрачання резервів їхнього організму на природний ріст і розвиток, а також на енергетичне та пластичне забезпечення заданих тренувальним процесом навантажень [3, 11].

Сьогодні набір дітей у групи початкової підготовки та планування тренувального процесу відбувається відповідно до вимог «Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів. Бокс. Чоловіки» від 2004 року [10]. Основним завданням етапу початкової підготовки є: зміцнення здоров'я тих, хто виявив бажання займатись цим видом спорту, базова технічна та теоретична підготовки, формування стійкої мотивації до занять боксом, навчання правил техніки боксу.

Пандемія коронавірусу COVID-19, як виклик сучасності, поставила сферу спорту в скрутне становище, багато змагань було скасовано або перенесено на невизначений термін. Запровадження карантинних обмежень по всій території України негативно вплинули на діяльність всіх ДЮСШ, які вимушені були зачинитись і перейти на дистанційні форми роботи [12]. За допомогою системи відео конференцій Meet та Zoom навчально-тренувальні заняття проводились дистанційно тричі на тиждень (у понеділок, середу та п'ятницю).

Мета дослідження: розробити мультимедіа-проект "Бокс" в рамках онлайн занять, як структурного компонента авторської корекційної технології.

Методи. Відповідно до теми дослідження було проведено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури українських і закордонних фахівців.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Відповідно до статі 40 Закону України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення», постанов Кабінету Міністрів України від 17.02.2021 №104 «Про внесення змін до деяких актів Кабінету Міністрів України» від 09.12.2020 №1236 «Про встановлення

карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» (зі змінами), наказу протокольних рішень Постійної комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації) від 15.12.2020 №194 «Щодо роботи закладів дошкільної, загальної середньої, професійної (професійно-технічної), позашкільної освіти всіх типів та форм власності міста Києва у період обмежувальних протиепідемічних заходів з 08 до 25 січня 2021 року» виконання наказу управління освіти Дніпровської районної в місті Києві державної адміністрації від 15.12.20 №194, з метою впорядкування роботи ДЮСШ №10 внесені зміни до організації навчально-тренувального процесу на «червоному» рівні епідемічної небезпеки з урахуванням обмежувальних протиепідемічних заходів, які передбачали дистанційний формат. За допомогою системи відео конференцій Meet і Zoom навчально-тренувальні заняття проводились дистанційно тричі на тиждень (у понеділок, середу та п'ятницю). Заняття мали здебільшого оздоровчу спрямованість. Враховуючи запровадження карантинних обмежень, сучасні тенденції виду спорту, наявний рівень фізичної підготовленості юних спортсменів, у змісті фізичної підготовки було зроблено перерозподіл годин на різні види підготовки. Так, враховуючи думки науковців [14], які пропонують на етапі початкової підготовки основну увагу зосереджувати на використанні засобів ЗФП, було проведено перерозподіл годин фізичної підготовки для груп початкової підготовки 2-го року навчання у таких пропорціях: ЗФП – 40%; ДП – 40%; СФП – 20%.

У рамках онлайн занять нами розроблено мультимедіа-проект "Бокс". Структура мультимедіа-проекту "Бокс" охоплює такі компоненти, як: теоретичний блок і корекційно-профілактичний блок (рис. 1).



Рис. 1. Роздрукована з екрану комп'ютера. Вікна мультимедіа-проекту "Бокс"

При плануванні корекційного процесу у юних спортсменів ми враховували той факт, що в боксі бойова стійка переважно призводить до нерівномірного розподілу навантаження на хребет. Нами були розроблені комплекси корекційних фізичних вправ. Авторські корекційно-профілактичні комплекси були спрямовані на корекцію порушень постави у юних боксерів, підвищення рівня стану постави на основі виявлених «зон ризику» виникнення фіксованих порушень опорно-рухового апарату, в яку потрапляють боксери зі сколіотичною поставою та сутулою спиною.

Розрізняють загальну, спеціальну, активну та пасивну корекцію. У поняття загальна корекція входить комплекс оздоровчих і загальнозміцнюючих заходів, що впливають на формування ОРА спортсменів та їх гармонійний розвиток. Спеціальна корекція – це застосування коригуючих вправ для виправлення функціональних порушень ОРА. Під активною корекцією розуміється цілеспрямоване використання спеціальних, коригуючих вправ, що застосовуються в поєднанні із загальнорозвиваючими фізичними вправами. Під пасивною корекцією розуміється ряд впливів, які здійснюються без активної участі людини (пасивні рухи, лежання на похилій площині, підкладання валиків під фізіологічні вигини хребетного стовпа).

На підставі наявних даних літератури [1, 7, 8] ми прийшли до висновку, що чинники асиметричного навантаження в період найбільш інтенсивного росту організму можуть бути причиною або умовою розвитку неправильної постави та навіть сколіозу у спортсменів. Тому дуже важливо, щоб уникнути патологічних змін у хребті, потрібно регулювати фізичне навантаження, приймаючи до уваги морфо-біомеханічні особливості організму, що росте. Особливо небезпечно велика кількість одноманітних фізичних вправ на тренуваннях, пов'язаних зі згинанням хребта в одну сторону [1, 7, 8]. Виходячи з цього, ми рекомендували тренерам, які працюють з юними боксерами, збільшити комплекс симетричних фізичних вправ під час тренувань або проводити після тренування комплекс вправ коригуючого характеру [2, 4, 5].

Одним з етіологічних факторів розвитку сколіозу, особливо функціонального, можна вважати сколіотичну поставу [1]. Остання веде до асиметричного навантаження на хребет. Внаслідок цього зростання ділянок кістки, де епіфізарний хрящ піддається сильної та тривалої компресії, уповільнене, тоді як в менш навантажених відділах епіфізарного хряща, навпаки, зростання прискорене (закон Гютера-Фолькмана). В результаті асиметричного зростання кістки, зокрема хребців, розвивається деформація всього хребта. Тривале асиметричне навантаження на зростаючий хребет може викликати сколіоз зі структуральними змінами хребців [1].

При сколіотичній поставі виконання коригуючих вправ вирівнює тонус м'язів правої та лівої половини тулуба, відповідно розтягуючи м'язово-зв'язкові структури з увігнутої сторони та напружуючи розслаблені, що повертає хребет і таз у правильне положення у фронтальній площині та дозволяє відновити правильну біомеханіку хребта. Вправи виконуються лежачи на спині, животі, без і

з обтяженням для м'язів спини, черевного преса, верхніх і нижніх кінцівок. Наприклад: лежачи на спині, руки за голову, зігнути та підтягнути ноги до тулуба. Лежачи на животі, підняти тулуб, імітуючи плавання брасом, ноги від підлоги не відривати; лежачи на спині, зігнути ноги, руки вздовж тулуба, руками через сторони торкнутися колін, піднімаючи тулуб. Для зменшення кута нахилу голови, при порушеннях постави у фронтальній площині, застосовували вправи, спрямовані на зміцнення м'язів шиї [4, 8].

Дискусія. В умовах онлайн-тренувань розроблено структуру та зміст фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки з визначенням змісту та обсягу видів підготовки. Запропонований фахівцями [6, 12] підхід в умовах обмежувальних заходів, дозволив акцентовано впливати на розвиток провідних фізичних якостей юних боксерів, підвищити рівень їх фізичного стану та сприяти більш ефективному засвоєнню елементів «школи» боксу. Набули подальшого розвитку знання щодо планування змісту тренувальних занять в умовах дистанційних тренувань [9]. Доповнено відомості щодо організації корекційно-профілактичних заходів юних спортсменів із порушенням постави [4, 8].

Висновки. Базисом розроблення мультимедіа-проєкту "Бокс" у процесі онлайн навчально-тренувальних занять слугували результати констатувального експерименту [14, 15]. За допомогою системи відео конференцій Meet і Zoom навчально-тренувальні заняття проводились дистанційно тричі на тиждень. Фахівці відзначають, що при організації онлайн-тренувань виключно важливі мультимедійні форми подання інформації. Мультимедіа технології дозволяють створювати дидактичні матеріали, що максимально відображають специфіку корекційно-профілактичних технологій.

Список літературних джерел

1. Афанасьєв СМ. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації осіб з функціональними порушеннями і дегенеративно-дистрофічними захворюваннями опорно-рухового апарату : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.03. Київ, 2018. 461 с.
2. Випасняк І., Самойлюк О., Мицкан Т. Порівняльний аналіз фізичного розвитку юних спортсменів Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;34:60-8.
3. Волков ЛВ. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ : Олімпійська література, 2002. 296 с.
4. Гузак М. Аналіз підходів до використання засобів і методів фізичної реабілітації спортсменів з нефіксованими порушеннями опорно-рухового апарату Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019; 33: 40-9.

References

1. Afanasiev SM. Theoretical and methodological foundations of physical rehabilitation of ailments with functional impairments and degenerative-dystrophic illnesses of the musculoskeletal apparatus: dis. ... Doctor of Science in Phys. training and sports: 24.00.03. Kiev, 2018. 461 p.
2. Vipasnyak I., Samoylyuk O., Mitskan T. Porivnyal analysis of the physical development of young athletes in the Bulletin of the Carpathian University. Series: Physical culture. 2019; 34:60-8.
3. Volkov LV. Theory and methodology of children's and youth sports. Kiev: Olympian Literature, 2002.296 p.
4. Guzak M. Analysis of approaches to recovery of benefits and methods of physical rehabilitation of athletes with non-fixed injuries of the musculoskeletal apparatus. 2019;33:40-9.
5. Doroshenko E. Yu. The state of the musculoskeletal system of young

5. Дорошенко Э. Ю. Состояние опорно-двигательного аппарата юных спортсменов, как паритет разработки здоровьесформирующего направления в процессе многолетней подготовки. Молодіж. наук. вісн. сер: Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2017. 28. 83–6.
6. Кіпріч СВ. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі: [дисертація] Львів, 2019. 424 с.
7. Люгайло СС. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації при дисфункціях соматичних систем у юних спортсменів в процесі багаторічної підготовки [дисертація] Київ; 2017. 460 с.
8. Миронюк І, Гузак О. Вплив засобів технології корекції порушень постави юних спортсменів на стан біогеометричного профілю Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019;36: 30-9.
9. Огарь ГО, Косинцев ОВ. Динаміка фізичної підготовленості борців 8-10 років під впливом дистанційних тренувальних занять в умовах карантину. ЄДИНОБОРСТВА EDINOBORSTVA ЕДИНОБОРСТВА 2020 №4(18). 2020. №4(18), С. 25–34, DOI:10.15391/ed.2020-4.03
10. Остьянов ВМ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2004. 100 с
11. Платонов ВН. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев: Олимпийская література; 2004. 808 с.
12. Савченко В, Акопов О, Микитчик О. Обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років в умовах онлайн-тренувань. Спортивний вісник Придніпров'я athletes as a parity in the development of a health-promoting direction in the process of many years of training. Youth. Sciences. spring. ser: Physical training and sports. Lutsk, 2017.28.83–6.
6. Kiprich SV. Theoretical and methodological foundations of special physical training of athletes with high qualifications in boxing: [dissertation] Lviv, 2019. 424 p.
7. Lugailo SS. Theoretical and methodological foundations of physical rehabilitation in case of dysfunctions of somatic systems in young athletes in the process of baguarial training [dissertation] Kiev; 2017. 460 p.
8. Mironyuk I, Guzak O. Having contributed to the technology of correction of the damage, put young athletes on the camp of the biogeometric profile. 2019;36:30-9.
9. Ogar GO, Kosintsev OV. Dynamics of physical preparation of wrestlers 8-10 years under the splash distance training to take in the minds of quarantine. COMBAT EDINOBORSTVA COMBAT 2020 №4(18). 2020. No. 4(18), pp. 25–34, DOI:10.15391/ed.2020-4.03
10. Ostyanov VM. The initial program for children's and youth schools, specialization of children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher education sports mastery. Kyiv: Republican Scientific and Methodological Cabinet of the Sovereign Committee of Ukraine for the Nutrition of Physical Culture sport, 2004. 100 s
11. Platonov VN. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: a textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports. Kyiv: Olympic Literature; 2004. 808 p.
12. Savchenko V, Akopov O, Mikitchik O. Grounding the structure and the change of physical training of boxers 10-11 years in the minds of online training. Sports Bulletin of Prydniprovyia 3.2022:189-98. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-189
13. Samoylyuk OV. Correction of damage to the biomechanical power of

- 3.2022:189-98. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-189
13. Самойлюк ОВ. Корекція порушень біомеханічних властивостей стопи юних спортсменів засобами фізичної реабілітації: [дисертація] Київ, 2021. 224 с.
14. Ярош Г, Хабінець Т. Характеристика соматоскопічних та соматометричних показників юних боксерів Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2020;37:145-151.
15. Ярош Г. Структура та зміст технології корекції порушень просторової організації тіла у боксерів на етапі початкової підготовки Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation): НУВГП, 2021.9.126-34. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.16>
16. Cakmakci Oktay, Erkmen Nurtekin, Cakmakci Evrim, Taskin Halil, Stoffregen Thomas A. Postural performance while boxing with an opponent versus practice with a boxing bag Idōkan Poland Association IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology, Vol. 20, no. 3 (2020), pp. 25–31. DOI: 10.14589/ido.20.3.4
17. Leea Ju-Hong, Kimb Ho, Shina Won-Seob Characteristics of shoulder pain, muscle tone and isokinetic muscle function according to the scapular position of elite boxers Physical Therapy Rehabilitation Science 2020;9:98-104 Published online June 30, 2020 <https://doi.org/10.14474/ptrs.2020.9.2.98>
- the feet of young athletes through physical rehabilitation: [dissertation] Kiev, 2021. 224 p.
14. Yarosh G, Khabinets T. Characteristics of somatoscopic and somatometric indications in junior boxers. 2020;37:145-151.
15. Yarosh G. Structure and technology of correction of damage to the space organization of the body in boxers at the stage of cob preparation Rehabilitation and recreational aspects of human development (Rehabilitation & recreation): NUVGP, 2021.9.126-34. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.16>
16. Cakmakci Oktay, Erkmen Nurtekin, Cakmakci Evrim, Taskin Halil, Stoffregen Thomas A. Postural performance while boxing with an opponent versus practice with a boxing bag Idōkan Poland Association IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology, Vol. 20, no. 3 (2020), pp. 25–31. DOI: 10.14589/ido.20.3.4
17. Leea Ju-Hong, Kimb Ho, Shina Won-Seob Characteristics of shoulder pain, muscle tone and isokinetic muscle function according to the scapular position of elite boxers Physical Therapy Rehabilitation Science 2020;9:98-104 Published online June 30, 2020 <https://doi.org/10.14474/ptrs.2020.9.2.98>

DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-505-511

Відомості про автора:

Ярош Г.; orcid.org/0001-1296-5836-4596; yarosh_g@gmail.com; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна